

**DESAFIO MENSUAL – AGOSTO**  
**Regreso a la escuela – Prepare sus hijos para actividad física**

San Antonio, Texas – 1 de agosto 2002

El mes de agosto es el mes cuando los niños regresan a la escuela. Aparte de que tengan todos los materiales de escuela, es también importante que se preparen para más actividad física. En respuesta a la legislación aprobada por el senado durante la legislatura del 2001, la agencia de educación estatal, *Texas Education Agency (TEA)*, ahora requiere que las escuelas públicas provee 30 minutos de ejercicio al día o mínimo 135 minutos cada semana, empezando el otoño del año escolar 2002.

Aparte de los requerimientos la TEA ha dado nuevas guías las cuales restringen la venta de bebidas (sodas) y comida que no contienen valor nutritivo. Estas bebidas y comida se encuentran en las distribuidoras (máquinas) automáticas. Estas iniciativas son un paso positivo al programa contra la obesidad de niños que puede causar diabetes, una epidemia que ha crecido substancialmente entre nuestros adolescentes.

Infórmese cuanto tiempo le toma a su hijo/hija caminar or corer una milla y compárelo en la siguiente tabla utilizado por la TEA. Si su hijo/hija no está en la sección aceptable, comprométaze al ejercicio 30 minutos *con y para* su pequeño/ pequeña.

Para más información al curriculum de la TEA (salud y educación física), o para conocer más sobre la legislación visite el website de la TEA – [www.tea.state.tx.us](http://www.tea.state.tx.us) .

**Tiempos para niñas (minutos y segundos) Caminar/ Correr una milla**

Edad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
Tiempo Aceptable	11:20	10:36	10:02	9:30	9:19	9:02	8:23	8:13	7:59	8:08	8:23	8:15
Tiempo Excelente	10:06	9:30	9:10	8:21	8:07	8:06	7:35	7:21	7:20	7:25	7:26	7:22

**Tiempos para niños (minutos y segundos) Caminar/Correr una milla**

Edad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
Tiempo Aceptable	10:15	9:22	8:48	8:31	7:57	7:32	7:11	6:50	6:26	6:20	6:08	6:06
Tiempo Excelente	8:54	8:31	8:00	7:48	7:10	6:56	6:43	6:25	6:01	5:50	5:40	5:35

Información de Salud Para Agosto:

Diseñe una caminata de una milla para todos los miembros de la familia; cada vez caminandólo más rápido

Súbase a una bicicleta por 30 minutos

Juege el basketball

Vayase a nadar

Para más información sobre la iniciativa “*Fit City*” Ciudad Sana, y para conocer los desafíos de salud del mes pasado, visite a [www.sanantonio.gov/fitcity](http://www.sanantonio.gov/fitcity). Mensajes anteriores incluyen, “Mide tu cintura”, “Calcula tu BMI”, “Sal a Jugar con tus Hijos”, “Toma más Agua”.